

JAK MOŻESZ POMÓC SWOJEMU DZIECKU I WSPOMAGAĆ JEGO ROZWÓJ ZMYŚLOWO – RUCHOWY



1. Od momentu narodzin przytulaj, głaszcz i masuj swoje dziecko.
2. Właściwie pielęgnuj, podnoś i noś swoje dziecko pamiętając o kontroli jego głowy, symetrii ułożeń, odwiedzeniu i zgięciu stawów biodrowych, podchodzeniu do łóżeczka z obydwu stron.
3. Nie ubieraj dziecka tak, aby miało skrępowane ruchy.
4. Kładź często niemowlę na brzuchu - wzmacnia to mięśnie grzbietu i kształtuje jego kręgosłup.
5. Stwarzaj jak najczęściej możliwość do różnorodnego ruchu poprzez zabawę, pozwól dziecku na swobodny ruch na podłodze.
6. Niech dziecko jak najdłużej czworakuje.
7. Nie przyspieszaj rozwoju swojego dziecka na siłę, omijając jakieś jego etapy (dziecko może mieć duże problemy w przyszłości z napięciem mięśniowym, wadami postawy i zaburzeniami integracji sensomotorycznej) - nie sadzaj na siłę, nie używaj chodzików i nie stawiaj dziecka za wcześnie.
8. Noś dziecko od małego na rękach, kołysz, bujaj się i kręć z nim.
9. Wkładaj dziecku do rąk różne zabawki, przedmioty i pomóż mu je poznać.
10. Dużo z dzieckiem śpiewaj, baw się w zabawy z pokazywaniem.
11. Stwórz dziecku bogate sensorycznie środowisko, stymuluj jego wzrok, słuch, węch, przedsionek i czucie głębokie.

12. U dzieci w wieku przedszkolnym powinniśmy przede wszystkim kształtować nawyk prawidłowej postawy ciała przez korygowanie jej podczas codziennych zajęć w domu i w przedszkolu. Długie przesiadywanie przed telewizorem lub komputerem, nawykowe przyjmowanie niewłaściwych pozycji, niedostatek ruchu, brak niektórych witamin szkodliwie oddziałuje na układ nerwowy, kostny, krążenia- co jest przyczyną wielu nieprawidłowości w zachowaniu i rozwoju.
13. Z przedszkolakami jak najwięcej czasu spędzaj na świeżym powietrzu, grajcie w piłkę, skaczcie, huśtajcie się, chodźcie po krawężnikach, odwiedzajcie place zabaw.
14. Ogranicz liczbę godzin spędzanych przed telewizorem i komputerem.
15. W czasie dłuższej pracy w pozycji siedzącej, zachęcaj dziecko do robienia przerw oraz napinania mięśni, poruszania nogami, przeciągania się.
16. Zadbaj o prawidłowe krzesła do pracy dla dzieci - ich wysokość, kształt oparcia, wysokość blatu, odległość od ekranu monitora, to wszystko ma wpływ na postawę dziecka.
17. Zwracaj uwagę na pozycję dziecka podczas chodzenia, siedzenia czy uprawiania sportów (jakie jest ułożenie pleców).

